VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Les clients Thermomix sont-ils satisfaits ?

Ecole Thermomix :
Petits pains au lait

A la découverte des aliments minceur naturels

Trucs et astuces :
La balance intégrée, quelle facilité !

25 recettes Thermomix

N° 8 Printemps - été 2006

Thermomix

Edito

Chère cliente, cher client,

Le printemps arrive enfin et nous retrouvons les fruits et légumes primeurs sur les étals du marché. Quel bonheur de redécouvrir le bon parfum des fraises, melons et tomates de saison ! Ils donnent un avant-goût de l'été et des vacances. Qui dit vacances dit maillot de bain et voilà la question qui se pose : d'où viennent ces deux trois kilos en plus par rapport à l'année dernière ? Ne dites pas que c'est la faute du *Thermomix*, car ce n'est pas lui qui décide quelle recette vous réalisez. Naturellement nous ne vous prescrivons pas de régime draconien, mais nous avons identifié quelques "aliments minceur naturels" qui peuvent vous aider à retrouver la ligne tout en gardant le plaisir de manger.

Dans les *trucs & astuces*, nous détaillons l'utilisation de la balance intégrée, une fonction qui est apparemment très appréciée. Malgré tout, l'étude de satisfaction a démontré que certains d'entre-vous rencontrent quelques difficultés et doutent de l'exactitude de la pesée. En suivant nos conseils, toutes vos interrogations vont disparaître.

Suite au résultat de notre étude de satisfaction (voir article ci-contre) nous proposons, dans notre *école Thermomix*, des délicieux pains au lait pour tous les amateurs du pain maison et ceux qui le deviendront prochainement. Régalez-vous !

Toute l'équipe Thermomix se joint à moi pour souhaiter à toutes les mamans une bonne fête des mères. Pour cette occasion, ne manquez pas notre promotion pour gagner en exclusivité le nouveau livre **"Saveurs d'enfance"** qui émerveillera toute votre famille. Mais attention, ne vous étonnez pas si vos enfants se mettent à cuisiner. C'est qui le Chef ?

Cordialement vôtre,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Sommaire

3 Événement
- Étude de satisfaction
- Promotion "fête des mères"

4 Trucs et astuces
- La balance intégrée avec la fonction tare, quelle facilité !

5 Fiches recettes
- 16 recettes variées et savoureuses

13 L'école Thermomix
- Petits pains au lait

14 Alimentation et bien-vivre
- Les aliments minceurs naturels

16 Saveurs et envies de printemps - été
- La courgette
- La morue
- La framboise

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

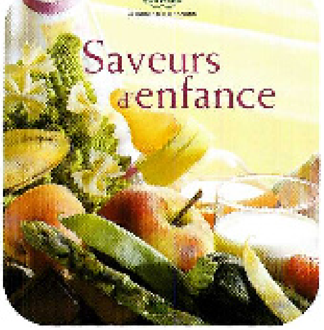
Développement des recettes : David Fleury (responsable), Cathy Brachotte
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, Corbis (couverture), LibreDeDroits.com, SucréSalé.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

Etude de satisfaction

Plus de **700 clients** ont participé à notre étude de satisfaction qui s'est déroulée en septembre 2005. Nous vous remercions de votre participation et nous nous réjouissons des résultats plutôt positifs.
Vous appréciez avant tout **la multifonctionnalité** du Thermomix qui remplace une multitude d'appareils ménagers. Un autre grand atout est le **gain de temps** que le Thermomix vous procure grâce aux recettes rapide et à la programmation... Le Thermomix mijote votre repas et vous pouvez passer plus de temps avec votre famille et vos invités. Et en troisième position sa **facilité d'utilisation** avec une réussite quasiment garantie.

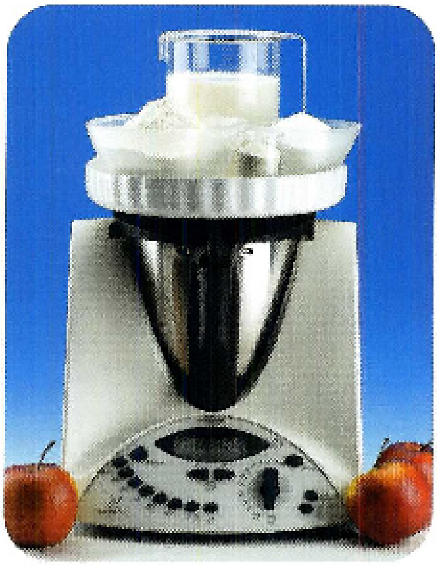
Vos plus grands reproches portent sur le **nettoyage** des couteaux et le regret de ne pas pouvoir **râper vos légumes**... Nous n'avons donc pas su vous convaincre que les crudités Thermomix sont plus croquantes et meilleures en goût ?
Toutes nos conseillères et conseillers étaient très heureux d'apprendre que vous êtes enchantés de notre **démonstration**, la plupart d'entre-vous pensent même que la dégustation culinaire à domicile est la meilleure manière de commercialiser le Thermomix. Par contre, il vous manque un **suivi** et des conseils après avoir utilisé votre Thermomix à la maison... Vous émettez également un souhait primordial : vous réclamez **plus de recettes** !
Votre recette préférée pour régaler toute la famille, pallier aux imprévus et attirer les enfants du quartier : les **sorbets et les glaces** variés à l'infini. Deuxième passion en terme de recettes : **les pains**. Nous étions étonnés qu'autant de clients n'achètent plus de pain depuis qu'ils ont le Thermomix sur leur plan de travail. Cela nous a donné des idées pour un futur livre de recettes... Merci encore pour votre participation, nous avons bien pris note de vos besoins et nous nous efforçons de vous satisfaire toujours plus !

87% des clients sont **très satisfaits ou satisfaits** de leur Thermomix, de son livre de recettes et de son magazine Thermomix & Vous.



Promotion "fêtes des mères"

Pour toute organisation d'une démonstration entre le 24 avril et 28 mai 2006 avec au moins trois invités, vous gagnerez en exclusivité le **livre "Saveurs d'enfance"**. Et pour combler aussi vos invités, si l'un d'eux s'offre le Thermomix ce jour-là, il gagne aussi le livre !
Contactez vite votre conseiller ou notre Service Clients au **02 51 85 47 47** en précisant *"Promotion Fête des mères"*.



Peu importe la recette que vous avez choisie, la pesée des différents ingrédients est presque toujours nécessaire. La balance intégrée du Thermomix s'adapte à tous vos besoins : peser des ingrédients un par un directement dans le bol, dans le Varoma ou un autre récipient qui est positionné sur le bol... Tout est possible !

La balance intégrée

avec la fonction tare, quelle facilité !

Peser des petites quantités :

Pour éviter toute erreur fatale dans la pesée des petites quantités (5 – 30 g) nous vous conseillons de verser l'ingrédient dans le gobelet qui est positionné dans le couvercle avant de l'ajouter dans le bol.

Pour peser le **premier ingrédient** vous appuyez sur le bouton de la balance : vous entendez un bip et sur votre écran s'affiche 0.000. Maintenant la balance est prête et vous pouvez introduire l'ingrédient. Si vous souhaitez ajouter un **deuxième aliment, vous n'avez pas besoin de faire un calcul** mental... Il suffit d'appuyer à nouveau sur et rebelote l'affichage se met à zéro et vous pouvez y aller. La balance pèse de **5 g en 5 g jusqu'à 100 g. Au-delà de ce poids, elle pèse de 10 g en 10 g** (TM21 : tout de 10 g en 10 g). La quantité maximale par pesée est de 2000 g (TM21 : 2500 g), jusqu'à 6000 g (TM21 : 7500 g) en utilisant la fonction tare .

• Avec ou sans bol :

En ce qui concerne l'ancien modèle (TM21), la pesée est uniquement possible quand le bol est inséré dans sa base. Vous pouvez peser dans le bol, le Varoma ou un autre récipient qui est positionné sur le bol.

Dans le **TM31, la balance est intégrée** dans les trois pieds du Thermomix. L'avantage : vous pouvez peser même sans le bol en mettant par exemple une pomme directement à la place du bol (après avoir appuyé sur le bouton).

Une autre possibilité est de mettre un petit saladier à la place du bol, à vous de décider ce qui est le plus simple.

Naturellement, pour garantir que la balance fonctionne parfaitement il faut s'assurer que :

> le Thermomix soit positionné sur un plan de travail **plat** (évitez le carrelage) et **propre**.

> **aucun objet** ne se trouve entre le Thermomix et le plan de travail (par exemple la spatule ou un torchon...).

> **rien n'appuie sur les cotés** du Thermomix (par exemple le paquet de farine...).

> le **câble d'alimentation** soit détendu et sans pression.

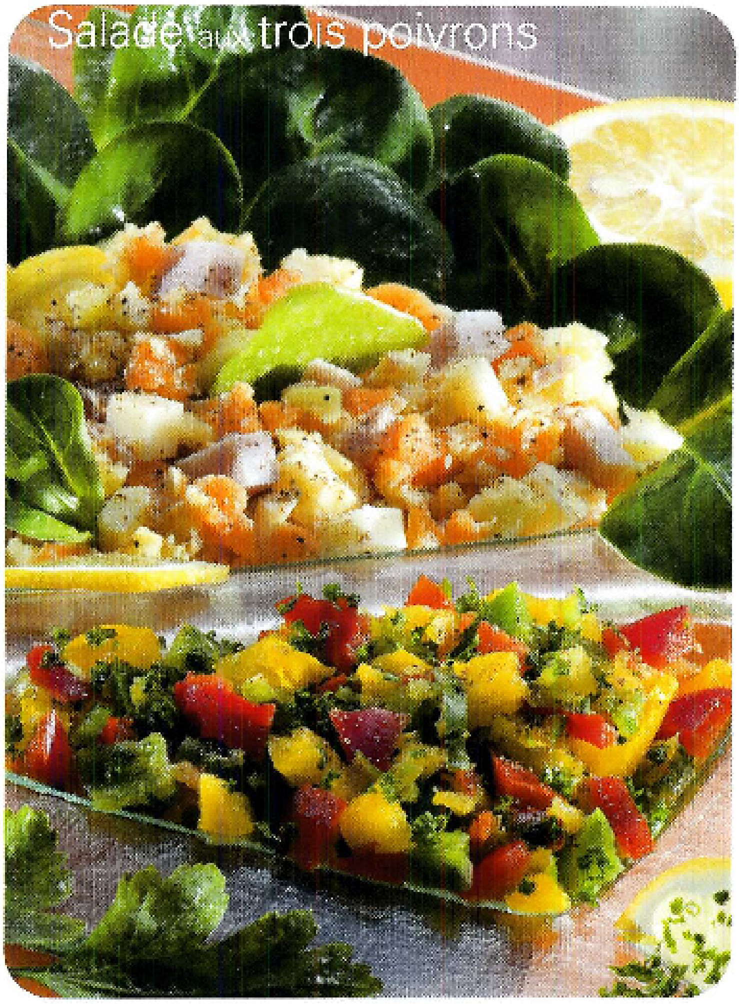
> **vous ne touchiez pas** par exemple, avec votre paquet de farine ou la bouteille de lait, le Thermomix quand vous versez l'ingrédient.

• Utiliser la balance quand le couteau tourne :

Utiliser la balance quand le couteau tourne... n'est pas possible. Si vous souhaitez par exemple réaliser une mayonnaise, c'est-à-dire ajouter 200 g d'huile en goutte-à-goutte il faut **d'abord peser** l'huile avant de mettre le couteau en route *(voir Trucs & astuces Thermomix & Vous n° 7).*

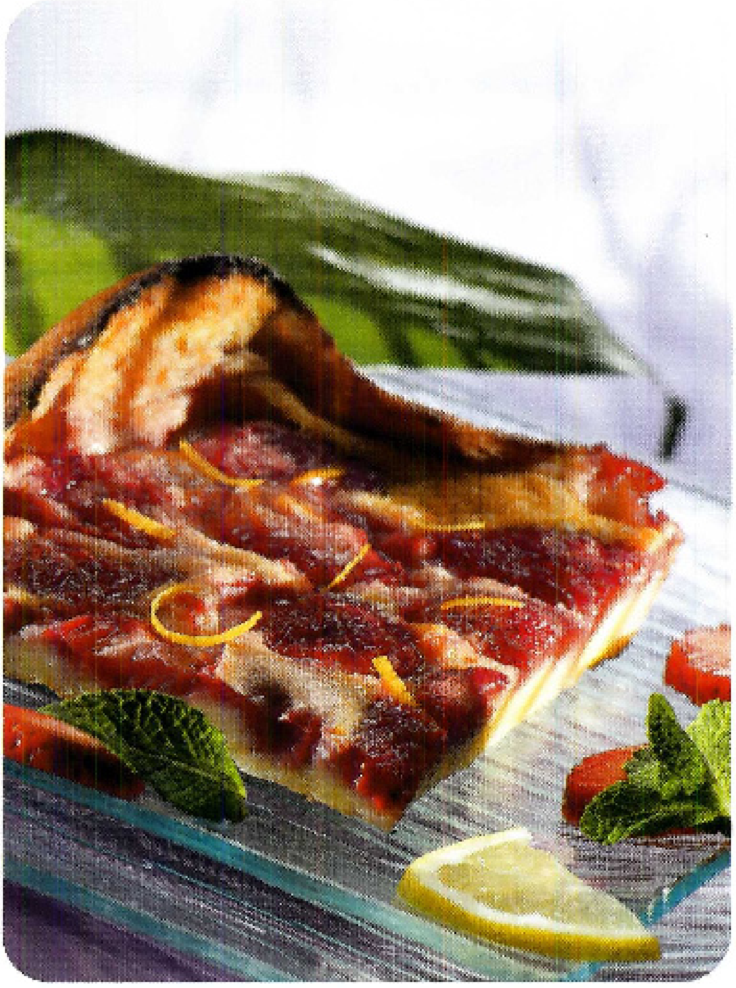
Par contre, si vous êtes en train de mijoter un plat et souhaitez juste peser des pommes pour un dessert... rien n'est plus simple : il suffit de mettre le sélecteur de vitesse sur afin que le **couteau s'arrête** puis appuyer sur le bouton pour peser vos pommes sur le couvercle du bol. Quand vous aurez fini, remettez en route à la vitesse initiale et le tour est joué. Votre Thermomix continue sa recette comme si rien n'avait été modifié : il a **gardé en mémoire le temps de cuisson et la température de votre programmation.**

Salade composée

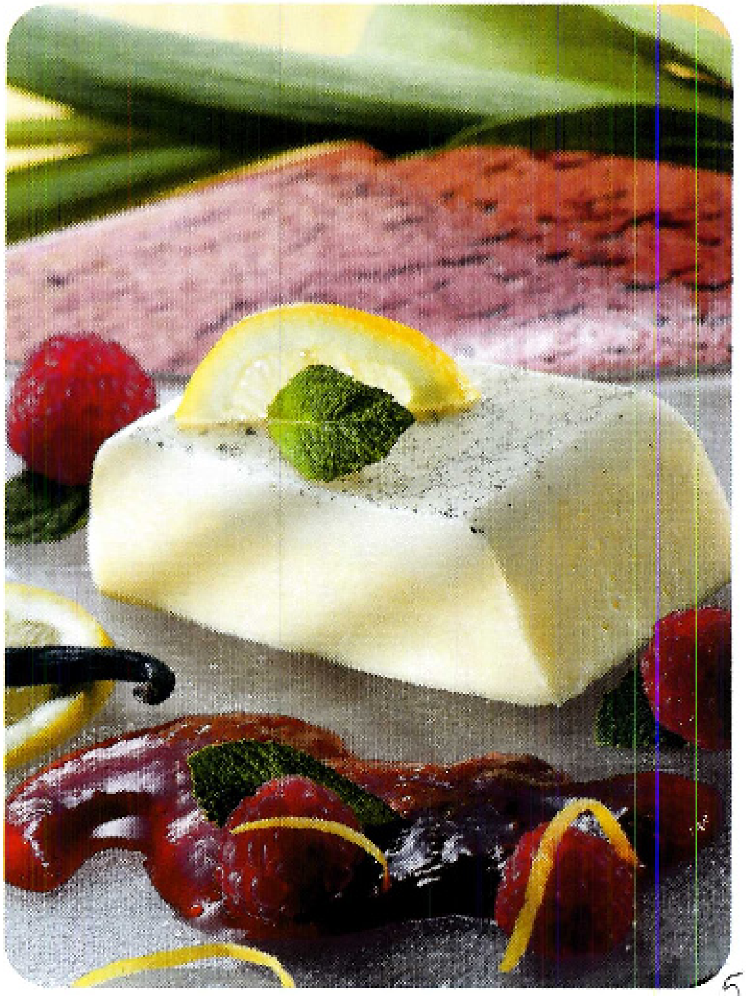


Brandade de courgettes

Clafoutis aux fraises



Panna cotta aux framboises



Brandade — Poisson

de courgettes

Préparation : 20 mn + Thermomix : 41 mn
+ Attente : 24 h

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM31.

800 g de morue salée sans peau
200 g de pommes de terre
400 g de courgettes
1,2 litre d'eau
100 g d'huile
Poivre

- La veille, couper la morue en morceaux. Les rincer à grande eau et les mettre dans une passoire à pieds. Placer la passoire dans une grande bassine d'eau fraîche.
- Laisser dessaler pendant 24 heures en renouvelant l'eau au moins quatre fois.
- Eplucher les pommes de terre et les mettre en petits morceaux dans le Varoma.
- Laver les courgettes, couper leurs extrémités, et les mettre en rondelles dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Mettre le fouet en place et verser l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place avec son plateau vapeur, et programmer 30 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, égoutter les morceaux de morue.
A la fin de la minuterie, mettre les morceaux de morue rincés à l'eau courante dans le bol, remettre le Varoma en place et régler 10 mn / Varoma / ↺ / ⊥ .
- A la sonnerie, réserver le Varoma et filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson.
- Retirer les arêtes du poisson.
- Verser l'huile dans le bol, ajouter la morue et régler 1 mn / vit 3.
- Oter le fouet, ajouter les pommes de terres, les rondelles de courgettes et un peu de poivre, et mixer 15 sec / vit 5, en aidant avec la spatule.
- Verser cette préparation dans un plat à gratin et le passer quelques minutes sous le grill du four.
- Servir chaud, accompagné d'une salade verte.

Salade composée — Entrée

Salade aux trois poivrons

Salade composée

Préparation : 5 mn
+ Thermomix : 10 sec

250 g de carottes
500 g de pommes Granny
130 g de gruyère
150 g de jambon (1/2 tranche d'1 cm d'épaisseur)
25 g de moutarde
50 g d'huile
1 c. à café de sel

- Eplucher les carottes et les pommes. Les couper en gros tronçons, faire de même avec le gruyère et le jambon, et mettre le tout dans le bol.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 10 sec / vit 4.
- Servir aussitôt avec de la mâche.

Salade aux trois poivrons

Préparation : 5 mn
+ Thermomix : 9 sec

3 poivrons (1 rouge, 1 jaune et 1 vert)
Une vingtaine de brins de persil plat
Le jus d'1/2 citron
20 g d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel

- Laver les poivrons, enlever les pédoncules, les couper en gros morceaux et enlever les graines.
- Mettre le persil dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
- Ajouter ensuite les morceaux de poivrons et les autres ingrédients, et mixer 4 sec / vit 4.
- Servir aussitôt.

Panna cotta — Dessert

aux framboises

Préparation : 8 mn + Thermomix : 8 mn
+ Attente au réfrigérateur

Pour six personnes :

500 g de framboises
6 g de feuilles de gélatine alimentaire
400 g de crème liquide ou de crème fraîche épaisse
50 g de sucre
1 gousse de vanille
Le jus d'1/2 citron
3 c. à soupe de sirop de framboise (ou de grenadine)
Quelques petites feuilles de menthe fraîche

- Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
- Verser la crème dans le bol, avec le sucre et la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur et égrenée avec la pointe d'un couteau.
- Programmer 6 mn / 100° / vit 1.
A la fin de la minuterie, retirer la gousse de vanille et ajouter les feuilles de gélatine bien essorées.
- Mixer 2 mn / vit 3.
- Verser la préparation dans un petit moule à cake passé préalablement sous l'eau froide. Laisser refroidir avant de réserver au réfrigérateur au moins quatre heures.
- Introduire dans le bol 250 g de framboises avec le jus de citron et le sirop. Mixer 20 sec / vit 10 et réserver le coulis au frais.
- Au moment du service, démouler la panna cotta et la couper en tranches. En déposer une sur chaque assiette, et décorer avec les framboises restantes et quelques feuilles de menthe ciselées. Servir avec le coulis froid.

Clafoutis aux fraises — Dessert

Préparation : 10 mn + Thermomix : 10 sec
+ Cuisson au four : 40 mn

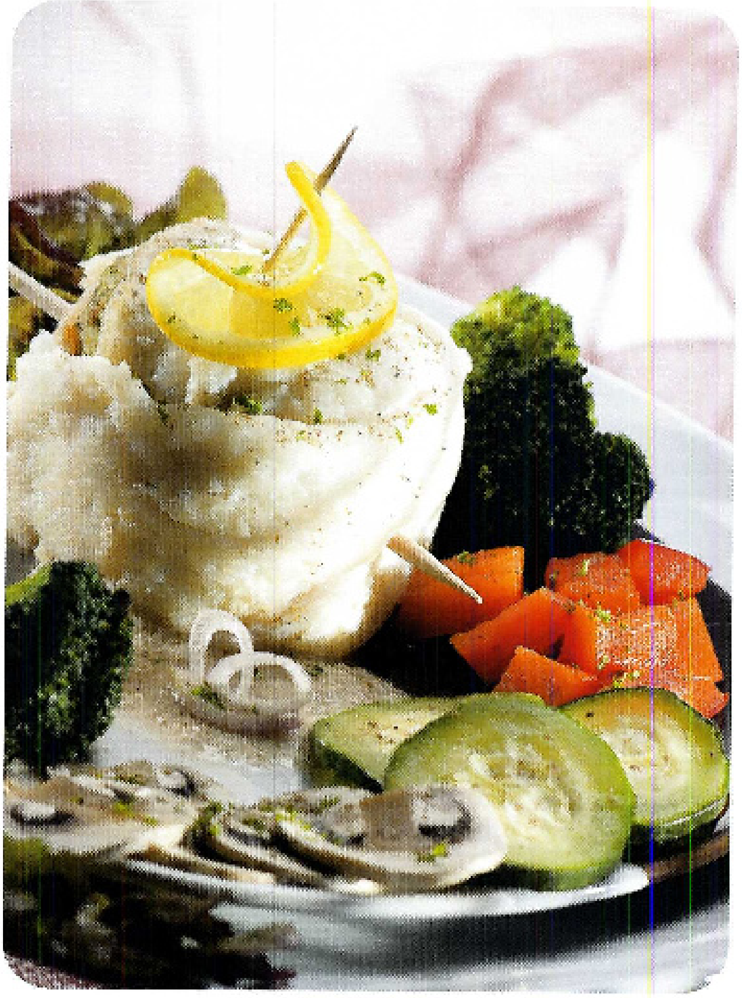
Pour six personnes :

400 g de fraises
50 g de rhum
250 g de lait
100 g de farine
100 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
3 œufs
1 pincée de sel
1 noisette de beurre pour beurrer le plat

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Couper les fraises en deux ou en quatre suivant leur grosseur, et les mélanger dans un bol avec le rhum.
- Introduire dans le bol le lait, la farine, le sucre, le sucre vanillé, les œufs et le sel, et mixer 10 sec / vit 5.
- Répartir les fraises égouttées dans le fond d'un moule préalablement beurré et fariné. Verser la préparation au dessus des fraises et cuire au four 40 mn à 200° (th. 6-7). Le clafoutis est cuit lorsque la pâte prend une belle couleur dorée.
- Servir tiède ou à température ambiante.

Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé

Paupiettes de sole



Cocktail melon orange

Jus de tomate

Pêches au vin et aux épices

Paupiettes de sole

Poisson

Préparation : 15 mn + Thermomix : 25 mn

9 filets de sole (environ 80 à 100 g chacun)
Un assortiment de légumes de saison à cuisson rapide (poivrons, courgettes, brocolis, champignons…)
100 g de jambon cru de pays
3 branches de persil
80 g de mie de pain rassis
50 g de lait
1 œuf
Sel
Poivre
Muscade râpée
8 pics en bois
5 échalotes
20 g d'huile
100 g de vin blanc sec
200 g d'eau
20 g de crème fraîche (facultatif)

- Laver les légumes, les couper et les disposer dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Continuer par la farce des paupiettes : introduire dans le bol un filet de sole avec le jambon et le persil. Mixer 10 sec / vit 8.
- Ajouter le pain, le lait, l'œuf, un peu de sel, de poivre et de muscade râpée. Programmer 20 sec / vit 4, en aidant avec la spatule.
- Aplatir les filets de sole restants. Etaler la farce dessus, rouler et maintenir la forme avec un pic en bois.
- Réserver les paupiettes dans le Varoma.
- Introduire les échalotes dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Ajouter l'huile et programmer 4 mn / Varoma / vit 1.
- Ajouter l'eau, le vin blanc, mettre le Varoma en place avec son plateau vapeur et programmer 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, réserver le Varoma et ajouter la crème fraîche dans le bol (facultatif). Mixer 15 sec / vit 8.
- Servir les paupiettes avec la sauce et les légumes.

Conseils Thermomix

Pendant la cuisson des paupiettes, vous pouvez utiliser le panier de cuisson pour cuire, en même temps, des féculents (pommes de terre, riz…) pour un accompagnement supplémentaire.

Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 26 mn

500 g d'asperges blanches
600 g d'eau
1 c. à café de gros sel
1 bouquet de cerfeuil (environ 10 g)
50 g de crème allégée ou de lait
Poivre

- Laver les asperges, les éplucher et les couper en morceaux. Les mettre dans le bol avec l'eau et le gros sel.
- Programmer 25 mn / 100° / vit 1.
- A la fin de la minuterie, ajouter le cerfeuil, la crème ou le lait et un peu de poivre, avant de mixer 1 mn / vit 10.
- Laisser refroidir et servir très frais.

Pêches au vin et aux épices

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

4 pêches
2 bouteilles de vin rouge léger
100 g de sucre
1 gousse de vanille
3 clous de girofle
1/2 c. à café de cannelle en poudre
1/2 c. à café de gingembre en poudre

- Verser le vin dans le bol, avec tous les ingrédients sauf les pêches, et programmer 7 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, peler les pêches, les couper en deux et retirer les noyaux. Installer les fruits dans le panier de cuisson.
- A la fin de la minuterie, mettre le panier en place et régler 10 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, laisser macérer deux heures avant de réserver au frais.
- Présenter les fruits dans des coupes individuelles et recouvrir du vin aux épices.
- Servir frais.

Conseils Thermomix

Pensez à conserver le vin épicé de cuisson qui vous restera. Allongé avec un peu de jus d'orange, dans une proportion de 1 pour 3, il composera une excellente base de vin chaud.

Cocktail melon orange Jus de tomate

Boisson et cocktail

Cocktail melon orange

Préparation : 5 mn + Thermomix : 30 sec

500 g de chair de melon
2 oranges
40 g de jus de citron vert
40 g de Cointreau
Quelques glaçons

- Mettre la chair du melon dans le bol. Ajouter les oranges épluchées, le jus de citron et le Cointreau, et mixer 30 sec / vit 10.
- Mettre des glaçons dans quatre grands verres hauts, verser le cocktail et décorer avec de fines rondelles de citron vert.

Jus de tomate

Préparation : 2 mn + Thermomix : 1 mn 20 sec

500 g de tomates
1 c. à café rase de sel au céleri
1 c. à soupe de ketchup
200 g d'eau
1 dizaine de glaçons

- Introduire les tomates coupées en gros tronçons dans le bol et mixer 1 mn / vit 10.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 20 sec / vit 8.
- Servir aussitôt.

Flan de courgettes aux moules et aux aubergines

Fagots de haricots verts

Mousse de jambon
Rillettes de sardines

Beurre rouge

Fagots de haricots verts

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn

150 g de haricots verts frais
3 gousses d'ail
4 tranches fines de poitrine fumée
4 brins de ciboulette
600 g d'eau

- Introduire l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Laver les haricots verts. Composer quatre fagots de 10 haricots chacun, et couper leurs extrémités.
- Déposer les tranches de poitrine fumée sur un plan de travail. Ajouter un peu de l'ail haché (laisser le reste dans le bol) le long de chaque tranche, avant de déposer les haricots.
- Rouler chaque fagot sur lui-même, et le ficeler pour maintenir sa forme avec le brin de ciboulette.
- Mettre ensuite les fagots à plat dans le panier de cuisson.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier en place et programmer 35 mn / Varoma / vit 1.
- Servir chaud, en accompagnement.

Flan de courgettes aux moules et aux aubergines

Accompagnement

Préparation : 15 mn + Thermomix : 45 sec + Cuisson au four : 25 mn

500 g de moules
500 g de courgettes
200 g d'aubergine
1,2 litre d'eau
Le jus d'un citron
50 g d'huile d'olive
1 bouquet garni
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de graines de coriandre
1 c. à café de sel
Poivre
1 noix de beurre
4 œufs
150 g de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de moutarde
4 brins de persil

- Verser l'eau dans le bol, avec le jus de citron, l'huile d'olive, le bouquet garni, le cumin, la coriandre, le sel et un peu de poivre. Programmer 8 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, nettoyer les moules et les réserver dans le Varoma. Couper les courgettes en fines rondelles et les réserver dans le plateau à vapeur.
- Couper l'aubergine en petits cubes et les réserver dans le panier de cuisson.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6). A la sonnerie, mettre le panier et le Varoma avec son plateau vapeur en place, et programmer 15 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, réserver les moules décortiquées et les légumes, et vider l'eau du bol en la conservant.
- Disposer la moitié environ des rondelles de courgettes dans un plat préalablement beurré, et mettre l'autre moitié dans le bol.
- Ajouter les œufs, la crème, la moutarde et le persil dans le bol, et mixer 15 sec / vit 10.
- Verser la préparation dans le plat, au dessus des rondelles de courgette.
- Répartir ensuite dans le plat les cubes d'aubergine et les moules réservées.
- Cuire au four 40 mn à 180° (th. 6).

Conseils Thermomix

Conservez l'eau de cuisson pour y cuire du riz par exemple, que vous pourrez servir en accompagnement du flan dans le cadre d'un repas complet.

Beurre rouge

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 13 mn

40 g d'échalotes
100 g de vin rouge
1 c. à soupe bombée de crème fraîche
100 g de beurre
Sel
Poivre

- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le vin et régler 6 mn / Varoma / [symbole] (TM21 : vit 1), en ôtant le gobelet.
- Pendant ce temps, couper le beurre en petits morceaux.
- A la fin de la minuterie, régler 7 mn / 60° / vit 2. Pendant ces sept minutes, ajouter d'abord la crème fraîche, puis le beurre petit à petit, par l'orifice du couvercle.
- En fin de cuisson, vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir aussitôt.

Conseils Thermomix

Version déclinée du beurre blanc, cette sauce égayera une assiette un peu terne et accompagnera parfaitement un poisson blanc cuit à la vapeur.

Mousse de jambon Rillettes de sardines

Accompagnement

Rillettes de sardines

Préparation : 2 mn + Thermomix : 20 sec

1 petite boîte de sardines à l'huile
3 échalotes
40 g de beurre mou
1 c. à café bombée de moutarde
Le jus d'1/2 citron

- Mettre les échalotes dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le contenu de la boîte de sardines égouttée, le beurre, la moutarde et le jus de citron. Mixer 10 sec / vit 4. Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 5 sec / vit 4.
- Servir frais avec des toasts pour l'apéritif.

Mousse de jambon

Préparation : 2 mn + Thermomix : 15 sec

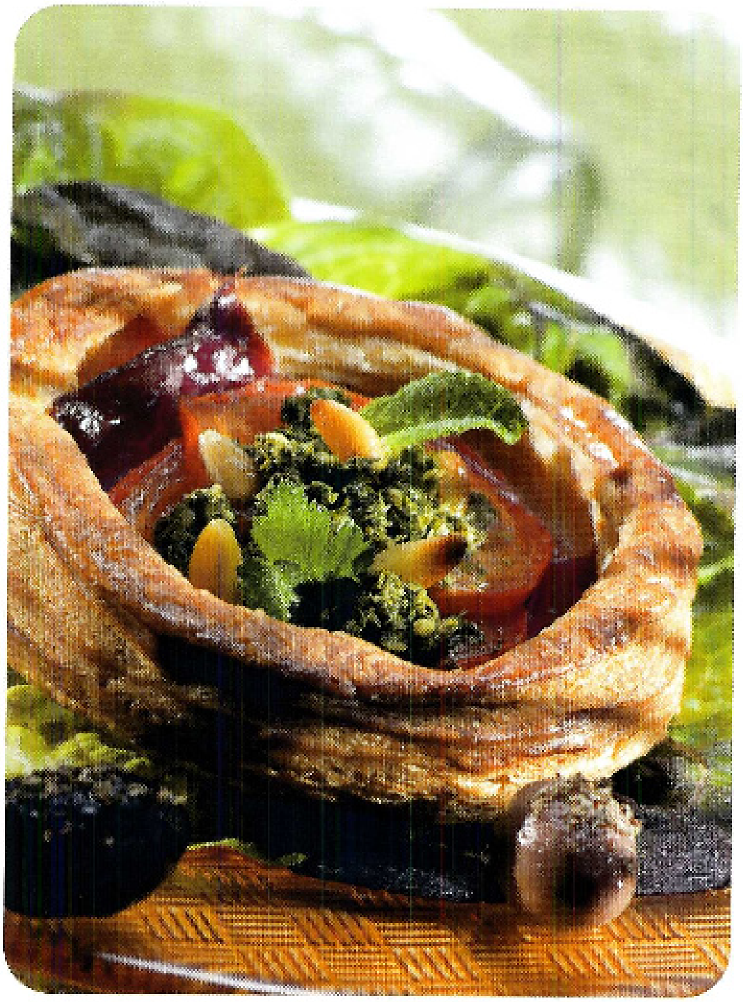
200 g de jambon
70 g de beurre mou

- Couper le jambon en morceaux et les mettre dans le bol.
- Ajouter le beurre et mixer 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau 5 sec / vit 8.
- Réserver au frais et servir sur toast chaud pour l'apéritif.

Conseils Thermomix

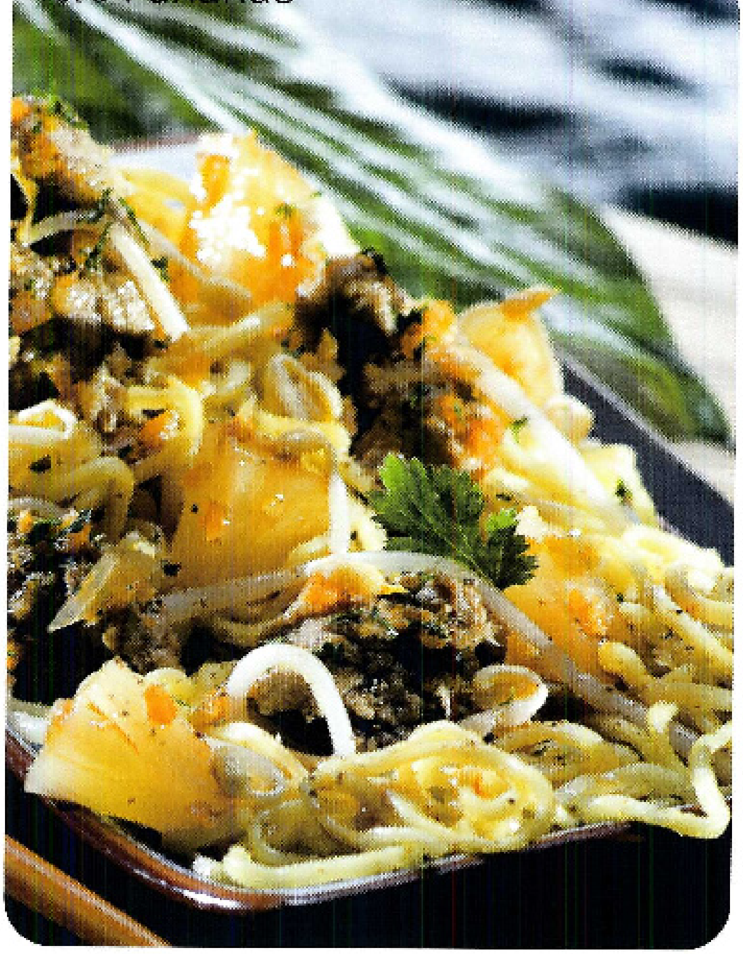
Vous pouvez utiliser pour cette recette des talons de jambon, qui vous coûteront moins cher que des tranches.

Feuilleté au pistou de menthe

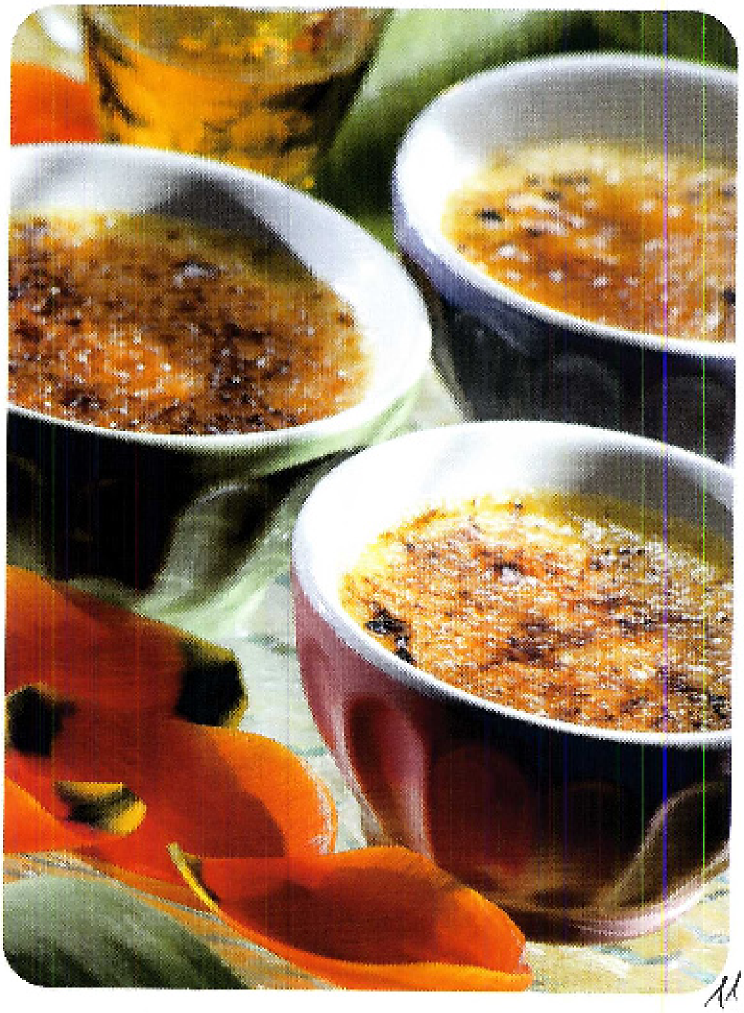


Couscous marocain safrané

Nouilles chinoises au porc et à l'ananas



Crème brulée pure malt



Couscous marocain safrané

Viande

Préparation : 25 mn + Thermomix : 35 mn

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM31.

- 500 g d'agneau (gigot désossé)
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de persil frais
- 2 oignons
- 1/2 c. à café de poivre
- 2 doses de safran
- 3 carottes
- 1 courgette
- 1 navet
- 1 c. à soupe de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 500 g d'eau
- 500 g de graines de couscous
- 100 g de raisins secs
- 30 g de sucre semoule
- 1 petite boîte de pois chiches épluchés
- 90 g d'huile de tournesol
- Sel

● Mettre la coriandre et le persil dans le bol et mixer 5 sec / vit 8. Réserver.

● Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.

● Ajouter la viande coupée en morceaux de 4 à 5 cm, 10 g de sel, le poivre, le safran et 40 g d'huile, et programmer 10 mn / 100° / /.

● Pendant ce temps, laver les légumes (carottes, courgette et navet) et les couper en tronçons.

● A la sonnerie, ajouter les tronçons de carotte et de navet, la coriandre et le persil réservés, la cannelle, le gingembre, l'eau et cuire 15 mn / Varoma / / .

● Pendant ce temps, verser les graines de couscous dans un saladier avec du sel et 50 g d'huile. Frotter les graines avec les mains et remplir d'eau froide le saladier. Frotter encore le couscous pour enlever l'amidon et enlever l'excès d'eau. Laisser gonfler.

● A la sonnerie, mettre le couscous égrené dans le Varoma. Ajouter les tronçons de courgette, les raisins, le sucre et le contenu de la boîte de poids chiches égouttée dans le bol. Mettre le Varoma en place et régler 10 mn / Varoma / / .

● Servir le couscous et les légumes dans des assiettes et napper avec la sauce.

Conseils Thermomix

S'il vous reste de la semoule après le repas, vous pouvez en faire un dessert original. Pour cela, mettez-la en dôme dans une assiette. Nappez ensuite de 50 g de sucre glace et d'une bonne cuillerée de cannelle.

Feuilleté au pistou de menthe

Entrée

Préparation : 15 mn + Thermomix : 45 sec
+ Cuisson au four : 25 mn

- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de menthe
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 4 fines tranches de viande des grisons
- 1 tomate
- 4 filets d'huile d'olive

Pour la pâte feuilletée :

- 150 g de farine
- 150 g de beurre congelé en morceaux au préalable
- 75 g d'eau
- 1 pincée de sel
- Papier sulfurisé

● Préchauffer le four à 210° (th. 7) Mettre tous les ingrédients de la pâte feuilletée dans le bol et mixer 15 sec / vit 6.

● Mixer 10 sec / / vit 2 afin de décoller la pâte du bol.

● Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail bien fariné et la replier en trois.

● Faire un quart de tour et répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine. Pour finir, étaler la pâte et découper quatre disques de 10 cm de diamètre. Les déposer sur la plaque du four préalablement tapissée d'une feuille de papier sulfurisé.

● Découper les chutes de pâte restante en quatre lanières suffisamment longues pour les disposer sur le pourtour des quatre ronds de pâte, de manière à former des "nids".

● Mettre dans le bol le persil, la menthe, l'ail, un peu de sel et de poivre. Mixer 10 sec / vit 8 en aidant avec la spatule.

● Ajouter les pignons de pin et mélanger 10 sec / vit 2.
Disposer une tranche de viande des grisons au fond de chaque nid et recouvrer de deux tranches de tomates avant de répartir le contenu du bol.

● Arroser chaque feuilleté d'un filet d'huile d'olive et cuire au four 25 mn à 210°.

Conseils Thermomix

La viande des grisons est fabriquée à partir des parties maigres de la cuisse de bœuf. Assaisonnée par un mélange d'épices, elle est ensuite séchée à l'air pur. Vous la trouverez à la coupe du rayon charcuterie des supermarchés.

Crème brulée pure malt

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn +
Cuisson au four : 1 h + Attente au réfrigérateur : 1 nuit

Pour cinq personnes :

- 350 g de crème liquide
- 100 g de lait entier
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de jaune d'œuf (environ 6)
- 50 g de whisky pur malt
- 30 g de cassonade

● Préchauffer le four à 110° (th. 3-4).

● Mettre le fouet en place avant de verser dans le bol la crème liquide et le lait. Régler 5 mn / 100° / vit 1.

● A la sonnerie, ajouter le sucre et les jaunes d'œufs et mixer 2 mn / vit 3.

● Ajouter ensuite le whisky et mélanger 1 mn / vit 2.

● Verser la préparation dans les plats à crème brûlée et enfourner à 110° (th. 3-4) pendant une heure.

● Laisser complètement refroidir et réserver au réfrigérateur plusieurs heures.

● Au moment du service, répartir la cassonade sur les crèmes et la faire caraméliser avec un petit chalumeau ou un fer à caraméliser.

Conseils Thermomix

La meilleure solution serait de préparer les crèmes brûlées la veille pour le lendemain, de manière à les laisser suffisamment longtemps au réfrigérateur.

Nouilles chinoises au porc et à l'ananas

Viande

Préparation : 10 mn + Thermomix : 23 mn

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM31.

- 400 g de filet mignon
- 1,5 litre d'eau
- 250 g de nouilles chinoises
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 30 g d'huile
- 150 g d'ananas en boîte (poids égoutté)
- 40 g de miel liquide
- 90 g de pousses de soja en boîte (poids égoutté)
- Sauce soja

● Verser l'eau dans le bol et programmer 9 mn / Varoma / vit 1.

● Dès l'ébullition (remettre du temps si nécessaire), ajouter les nouilles et programmer le temps de cuisson indiqué sur le paquet (en général 4 mn) / 100° / / .

● Pendant ce temps, couper la viande en petits cubes d'environ 2 cm de côté.

● A la fin de la minuterie, réserver les nouilles cuites dans le Varoma.

● Vider l'eau du bol. Mettre dans le bol, la carotte coupée en morceaux, la gousse d'ail et l'oignon. Mixer 5 sec / vit 5.

● Ajouter l'huile et les cubes de viande et mettre le Varoma en place.

● Programmer 5 mn / Varoma / / .

● A la sonnerie, ajouter l'ananas coupé en morceaux, le miel, les germes de soja et 30 g de sauce soja. Remettre le Varoma en place et cuire 5 mn / 100° / / .

● Servir la préparation du bol dans les assiettes, sur un lit de nouilles chinoises. Arroser le tout de sauce soja.

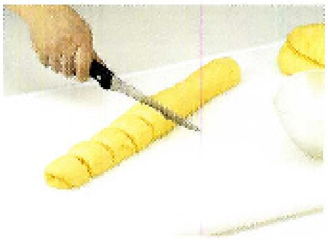
Petits pains au lait

Préparation : 20 mn + Thermomix : 4 mn 30 sec + Attente : 1 h 15 + Cuisson au four : 15 mn

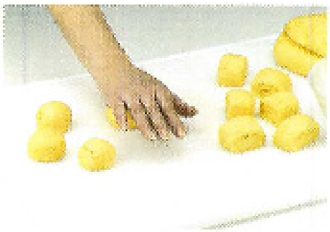
- 500 g de farine type 55
- 3 œufs
- 10 g de sel fin
- 50 g de sucre
- 25 g de levure boulangère fraîche
- 120 g de beurre doux ramolli
- 200 g de lait froid

1 Mettre le lait et la levure émiettée dans le bol et régler **2 mn 30 / 37 ° / vit 1**. A la sonnerie, ajouter la farine, 2 œufs, le sucre et le sel. Régler **2 mn / ⊐ / ⸸**. Au bout de 30 sec de pétrissage, ajouter le beurre mou par l'orifice du couvercle. Sortir la pâte du bol et la mettre dans un grand saladier dans un endroit tempéré. Recouvrir d'un linge et laisser pousser 45 mn. Au bout de ce temps, fariner légèrement la surface de la pâte pour éviter qu'elle ne colle, et la déposer sur un plan de travail légèrement fariné lui aussi. Rabattre la pâte pour en chasser les bulles d'air : l'aplatir fermement avec la paume de la main et la replier en deux. Répéter cette opération 3 fois. Couper la pâte en deux parts égales.

2 Prendre une moitié de pâte et l'étaler en un long rectangle avec les mains. Le rouler sur lui-même pour obtenir un cylindre, en pressant sur la "soudure" avec les paumes de la main.



3 A l'aide d'un couteau, couper le cylindre en dix tronçons égaux.



4 Rouler chaque tronçon sur lui-même, avec la paume de la main, pour lui donner une forme de boule.

5 Toujours avec les mains, allonger ces boules en long pour donner leur forme aux pains au lait. Répéter ces opérations avec la deuxième moitié de pâte. Poser les pains sur une plaque de cuisson, et enfourner à 50° pendant 1/2 heure pour la deuxième pousse. Sortir ensuite les pains du four et monter la température à 240°. Pendant ce préchauffage, battre un œuf en omelette et passer cette dorure sur chaque petit pain à l'aide d'un pinceau alimentaire.

6 Faire ensuite des petites incisions sur chaque petit pain avec des ciseaux de cuisine. Cuire 15 mn à 240° en surveillant la cuisson ; les petits pains au lait sont cuits quand ils prennent une belle couleur dorée. Laisser refroidir sur grille.

Conseils Thermomix

Le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre, les 15 mn sont données à titre indicatif, d'où l'importance de surveiller la cuisson au-delà des dix premières minutes. Si vous utilisez deux plaques de cuisson superposées pour cuire les 20 pains au lait en même temps, choisissez le mode "chaleur tournante" de votre four électrique. De même, le temps de pousse variera en fonction de la température de la pièce (idéalement 21 à 22°) et de son degré d'humidité : plus la pièce est chaude et humide et plus la pousse sera rapide.

Faire fondre les graisses qui nous encombrent sous forme de petits bourrelets mal placés (forcément), mais aussi réduire celles que nous consommons généralement en excès est essentiel pour perdre du poids... Pour y parvenir, il faut une alimentation plus saine, un peu plus d'activité physique (pour les "brûler") et quelques astuces.

Les aliments • minceur naturels

Quelques aliments sont reconnus comme des **"brûle-graisses"** naturels. S'ils ne peuvent faire de miracle en tant que tel, ils peuvent faire la différence et aider chacun et chacune à fondre en douceur et sans douleur quand ils sont utilisés avec intelligence et persévérance.

Dans ce sens n'oubliez pas que Thermomix vous accompagne sur votre chemin minceur : le pictogramme vous signale des **recettes légères** et en même temps **riches en goût**. De plus, la cuisson vapeur au Varoma évite d'utiliser des matières grasses pour la cuisson.

• Le poivron :

Ses senteurs, saveurs et couleurs, font du poivron un ingrédient de base de la cuisine méditerranéenne. Riche en fibres, ce légume élimine une partie des graisses ingérées avant leur assimilation et réduit leur mise en réserve.
Choisissez un poivron orange ou rouge, plus digeste que le vert et bien plus riche en carotène et vitamine C. Cru, ses vitamines sont préservées mais il est moins facile à digérer : pour mieux le supporter, mixez-le en crudités.

• Le céleri :

Le céleri existe sous forme de boule blanchâtre ou de bulbe et de branches vert pâle. Ces derniers luttent contre la rétention d'eau et la cellulite, et facilitent le transit intestinal. Ils captent les graisses dans le bol alimentaire. Le céleri branche est succulent à croquer et se joint avec plaisir à votre apéritif chou-fleur/sauce verte. Le céleri-rave est très riche en fibres. Oubliez le céleri rémoulade, délicieux mais redoutable dans le cadre d'un régime minceur.

Velouté de céleri-rave :

Laver et éplucher le céleri. Le couper en morceaux et les mettre dans le bol. Mixer 10 secondes à vitesse 5. Ajouter 300 g de lait et 500 g d'eau, et cuire 25 mn à 100° en sens inverse et à vitesse mijotage. A la sonnerie, saler et poivrer et mixer finement 1 minute à vitesse 10.

• Le persil :

Tout vert, frisé ou plat, cette plante aromatique possède la quantité de vitamine C la plus importante de tous les légumes verts. Il agit en diminuant la mise en réserve des graisses avalées. Sa préparation est simple : on rince, on sèche soigneusement et on mixe 5 secondes à vitesse 8. Reste à saupoudrer partout ! Dans les soupes, sur des légumes, les poissons et viandes, les salades, etc.

Le pesto au persil :

Mettre dans le bol 1 gros bouquet de persil avec une cuillérée à soupe de pignons, 20 g d'huile d'olive et un morceau de 30 g de parmesan puis mixer 10 secondes à vitesse 6. Conservez le pesto au frais, il accompagnera votre assiette de légumes vapeur, un blanc de poulet, une papillote de poisson ou un velouté de légumes...

L'ananas :

Très riche en fibres, ce fruit est depuis longtemps considéré comme aliment minceur grâce aux nombreuses enzymes qu'il renferme et qui agissent sur la digestion. Mais l'ananas est relativement calorique. N'en abusez pas !

Choisissez principalement des fruits venus par avion (ils ont alors été cueillis à maturité), retirez soigneusement l'écorce et les "yeux". Et sachez que, si vous le cuisez, son action enzymatique disparaît.

Ananas givré :

Couper le tronçon de l'ananas afin de pouvoir l'évider par le haut. Couper la chair en petits morceaux (environ 500 g de chair), et les congeler à plat pendant 48 heures, ainsi que l'ananas évidé. Mettre 80 g de sucre dans le bol et mixer 8 secondes à vitesse 10. Ajouter les morceaux d'ananas et un blanc d'œuf et mixer 30 secondes à vitesse 6, puis 30 secondes à vitesse 10 en aidant à la spatule. Insérer ensuite le fouet et mixer 20 secondes à vitesse 3. Remplir l'ananas givré de sorbet, fermer avec son "couvercle" et servir aussitôt.

Le chou :

En matière de minceur, le plus intéressant des choux est le vert. Il régule le métabolisme des graisses, limite leur assimilation lors de la digestion et leur stockage.

Pour que le chou soit digeste, faites le blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante. Puis cuisez le en soupe ou à la vapeur, accompagné ou non d'autres légumes ou de viande.

Chou-fleur à la sauce verte :

Découper le chou en petits bouquets, les laver et le réserver dans un joli bol. Mélanger 200 g de fromage blanc avec 1 cuillérée à soupe de pesto au persil (voir recette ci-dessus), saler, poivrer, et mixer 15 secondes à vitesse 4.

Servir les bouquets de chou-fleur cru accompagnés de sa sauce verte à l'heure de l'apéro.

Menu minceur :

- Salade aux trois poivrons
- Paupiette de sole et son assortiment de légumes vapeur
- Ananas givré

L'aubergine :

Si ce gros légume violet "pompe" autant d'huile de cuisson, c'est grâce à ses fibres, et particulièrement à la pectine qui lui donne sa texture moelleuse. L'aubergine bloque le cholestérol dans le tube digestif, ce qui empêche son assimilation par l'intestin.

Cuisinez l'aubergine avec de l'oignon, aux propriétés diurétiques et détoxifiantes. Ils forment un duo minceur à la fois goûteux et intéressant.

Purée d'aubergine :

Couper 2 grosses aubergines dans le sens de la longueur et les mettre dans le Varoma et sur le plateau vapeur (coté bombé vers le haut). Ajouter 2 tomates, coupées en deux (coté bombé vers le bas). Verser 500 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma et programmer 20 minutes à Varoma, vitesse 1. Récupérer toute la chair d'aubergine et peler les tomates. Vider le bol et mettre 1 oignon coupé en deux et 2 gousses d'ail. Mixer 6 secondes à vitesse 6. Ajouter 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive et régler 3 minutes, à 100°, vitesse 1. Ajouter les tomates et la chair d'aubergine et mixer 10 secondes à vitesse 8 pour obtenir une consistance agréable. Servir chaud, tiède ou froid, pour accompagner une viande blanche, des œufs...

Je désire m'abonner au magazine Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Voir au dos de ce coupon réponse

Saveurs et envies de printemps - été

Les Légumes

● Fenouil, épinard, asperge, petits pois, salades, tomates, artichaut, aubergine, concombre, haricots verts.

Les Fruits

● Fraise, rhubarbe, kiwi, cerise, abricot, pêche, melon.

Les Poissons

● Anchois, daurade, langoustine, cabillaud, thon, lieu noir, congre.

Les Viandes

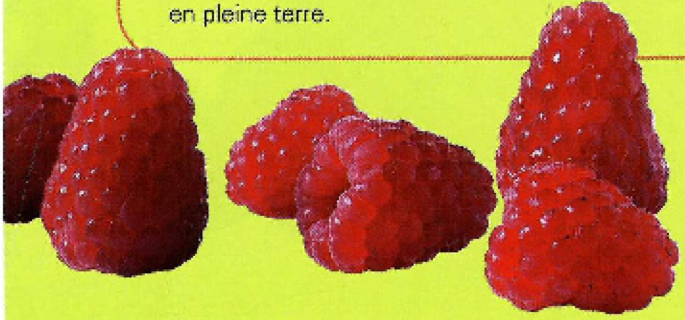
● Veau, agneau.

La courgette

● La valeur énergétique de la courgette est très faible, ce qui la fait recommander dans les régimes hypocaloriques avec une cuisson à la vapeur ou dans leur jus.
● Il existe une dizaine de variétés de courgettes de couleur vert pâle à vert foncé ou jaune et en forme allongée ou ronde. La saison des courgettes est d'avril à octobre mais on la trouve toute l'année sur les étals du supermarché.
● Les fleurs des courgettes sont comestibles et se préparent en beignet ou farcies.

La framboise

● La framboise est un fruit délicieux, peu énergétique, riche en calcium, en fer, en vitamines et en fibres.
● La framboise est fragile et se conserve très mal.
● Elle apparaît sur le marché à la mi-avril (serre) mais la plus sucrée et parfumée est celle qui se vend de la mi-juin à octobre, cultivée en pleine terre.



La morue
ou le cabillaud

● La morue et le cabillaud sont un seul et même poisson. Vendu frais ou surgelé, on l'appelle cabillaud alors qu'il devient morue lorsqu'il est conditionné salé.
● Poisson des mers froides, le cabillaud est le poisson maigre par excellence. Sa chair comporte 1 % de lipides et apporte peu de calories : 68 Kcal pour 100 g.

Je désire m'abonner au magazine *Thermomix et Vous* pour 4 numéros exclusifs au prix de 15 €.
Je joins un chèque de 15 € à l'ordre de LP GESTION.

Nom : ....
Prénom : ....
N° commande Thermomix : ....
TM 21 ❑ TM 31 ❑

Adresse : ....
....
Code Postal : ....
Ville : ....
Tél. : ....

Coupon réponse à découper et à retourner affranchi au tarif en vigueur à :
LP GESTION / THERMOMIX,
45944 Orléans Cedex 9

Offre valable pour la France métropolitaine.
En cas de changement d'adresse, merci de transmettre vos nouvelles coordonnées à LP GESTION.